

УДК 378:796

Коротя В.В.,старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного авіаційного університету;**Совгіря Т.М.,**старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного авіаційного університету;**Пушкарьов Ю.В.,**старший викладач кафедри фізичного виховання
Київського університету імені Бориса Грінченка

КОНТРОЛЬ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті представлено дані науково-методичного характеру з проблем контролю техніко-тактичних дій в ігрових видах спорту в тренувальній та змагальній діяльності.

Ключові слова: контроль, ігрові види спорту, моделювання, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. У процесі багаторічної загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту тренери мають певні моделі змагальної діяльності, які спираються на узагальнення передового досвіду підготовки й участі провідних команд з різних видів спорту. Постійне зростання конкуренції на спортивних аренах висуває вищі вимоги до рівня техніко-тактичної майстерності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості не тільки окремих гравців але й команди в цілому. Також висуваються нові вимоги до якості керування підготовкою спортсменів, неодмінною умовою якого є об'єктивна оцінка досягнутого рівня майстерності, необхідність постійного наукового пошуку нових більш ефективних засобів і методів підготовки та контролю за діяльністю спортсменів. Керуючи тренувальним процесом, зусилля необхідно сконцентрувати на аналізі змагальної діяльності команди і окремих гравців, тому що тільки в умовах відповідальних змагань повною мірою проявляються позитивні й негативні сторони підготовленості спортсменів. І лише глибоко вивчивши змагальну діяльність, можна розробити адекватну їй систему тренувань.

Мета роботи — вивчення особливостей контролю індивідуальних та групових техніко-тактичних дій в ігрових видах спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний результат виступає як один з найважливіших критеріїв ефективності навчально-тре-

нувального процесу, а змагальна діяльність, на думку Г.А. Адоян, Г.Г. Адоян, зводиться в ранг інтегрального показника [1]. Процес удосконалення всіх сторін підготовленості, як і цілеспрямований розвиток окремих рухових здібностей, спирається на системне вивчення структури змагальної діяльності. Аналіз характерних рис ігрових дій, техніко-тактичних прийомів у нападі і захисті, вивчення якісної і кількісної залежності ігрової діяльності з показниками фізичної, технічної, тактичної й іншої сторін підготовленості є важливим напрямком наукових досліджень в удосконалюванні навчально-тренувального процесу. Аналіз спеціальної літератури й вимоги спортивної практики в спортивних іграх свідчить про необхідність і доцільність розробки кількісних та якісних критеріїв оцінки технічної майстерності у зв'язку з тактичною взаємодією гравців в умовах внутрішньокмандної взаємодії [2]. Тактика сучасного спорту висуває підвищені вимоги до технічної оцінки техніки виконання ігрових прийомів, рухової активності й ступеня корисності гравця у зв'язку з його ігровим амплуа, тактикою командної взаємодії [3]. До числа найбільш інформативних показників змагальної діяльності у футболі належать ті з них, які характеризують об'єм, різнобічність й ефективність індивідуальних і командних техніко-тактичних дій. Тренеру необхідно використовувати інформативні показники змагальної діяльності, розроблені з урахуванням специфіки поведінки гравців різного амплуа.

У спортивній науці розвиток інформаційних технологій знайшов своє віддзеркалення у вигляді розробки різноманітних психодіагностичних методик, автоматизованих методів функціональної діагностики, програм для імітаційного моделювання процесів короткочасної і довготривалої адаптації організму, експертних систем. Слід також відзначити, що використання сучасних інформаційних технологій дозволяє не тільки забезпечити діагностику індивідуально-типологічних особливостей, оцінку функціональної підготовленості спортсменів, але і вирішити завдання імітаційного моделювання, прогнозування, проектування окремих компонентів системи спортивної підготовки, а також оцінити ефективність тренувального процесу. Проте багато питань по розробці і використанню інформаційних технологій в спорті вимагають чіткішого наукового обґрунтування і експериментальної апробації [4].

Виклад основного матеріалу. В дослідженнях брали участь студенти-спортсмени НАУ та Київського університету імені Бориса Грінченка, які займаються в спортивних секціях з ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).

Для оцінки індивідуальної поведінки гравців ми використовували: експерес-оцінку, що являє собою показники ігрової активності й ефективності поведінки. Коефіцієнт ігрової активності ми обчислювали за формулою, де загальне число виконаних у грі техніко-тактичних дій було поділе-

но на час участі гравця в грі (у хвилинах). Ігрова ефективність розраховувалась, як процентне відношення вірно виконаних техніко-тактичних дій до їх загального числа в грі. В такий спосіб можливо контролювати безліч інших елементів ігрової діяльності. У процесі педагогічних спостережень за гравцем за допомогою реєстрації в протоколі з використанням умовних позначок також фіксувався коефіцієнт ігрової активності.

З урахуванням специфіки ігрових видів спорту ми виділили три *рівні моделювання*. *Перший рівень* включає модельні значення активності і ефективності гравця, ланки, команди в змагальній діяльності. *Другий рівень* — встановлення еталонних показників технічної, тактичної, фізичної підготовленості і психологічної стійкості. *Третій рівень* — оцінка спортивних можливостей, функціональної підготовленості, віку, спортивного стажу. Раціональне включення в тренування моделювання змагальної діяльності чинить на організм дію, багато в чому адекватну змаганням, і дозволяє ефективно вирішувати завдання фізичного, технічного, функціонального і психологічного вдосконалення спортсменів в інтегральному прояві. Встановлення модельного рівня різних складових загальної системи підготовки спортсменів, як цілі, на конкретних етапах дозволило оптимізувати процес управління, підвищивши його цілеспрямованість. Найбільш поширеним способом застосування модельних характеристик є порівняння істинного стану і модельного, такого, що визначає більш високий рівень спортивної майстерності. Виявлені в результаті такого порівняння відмінності дозволили нам намітити напрями тренувальних дій і розробити програму усунення цих відмінностей. Високий ефект мав місце при виявленні чинників і створенні необхідних умов для формування, розвитку і максимальної реалізації провідної рухової функції в екстраординарних проявах.

Обґрунтування провідних модельних характеристик в якості мети дозволило відповідно до неї визначити програму досягнення цієї мети і при необхідності коригувати управління тренувальним процесом. У цьому аспекті розробка моделі включала: накопичення кількісної і якісної інформації, що виступає об'єктивною передумовою до моделювання рухової діяльності в ігрових видах спорту; створення моделі тренувальних програм, що забезпечують формування запланованого рівня основних показників специфічної активності ігрової діяльності; апробація моделі і оцінка її ефективності. За отриманими даними, специфічна активність ігрової діяльності характеризується значною практикою (кількість контрольних, товариських і офіційних ігор) змагання, високою результативністю, стабільністю та агресивністю. Найсильніші спортсмени мають перевагу перед менш кваліфікованими гравцями того ж амплуа з різних компонентів результативності і стабільності демонстрації спортивної майстерності в умовах значного числа офіційних ігор.

Висновки. Необхідною умовою оптимізації побудови й управління спортивним тренуванням є дослідження актуальних проблем у сфері спорту, у тому числі методології, теорії і технології моделювання. Моделювання рухової діяльності є побудовою, вивченням і використанням індивідуальних, групових і командних моделей специфічної активності ігрової діяльності для визначення і уточнення характеристик і напрямів процесу оптимізації системи підготовки і участі в змаганнях. Важливе місце в процесі моделювання займає розробка і реалізація модельних характеристик специфічної активності ігрової діяльності. Оцінка активності й ефективності змагальної діяльності найсильніших гравців дозволила встановити, що специфічний компонент спортивної майстерності характеризується і проявляється у високій результативності, стабільності (надійності) і жорсткості (агресивності) ігрової діяльності, що базується на значній практиці (кількість офіційних ігор за сезон) змагання.

Модель річного циклу підготовки спортсменів забезпечує високий ефект при переважній спрямованості на максимальне підвищення провідних показників специфічної активності ігрової діяльності (результативність, стабільність, жорсткість) в індивідуальному, груповому і командному проявах. При цьому мають бути реалізовані наступні основні положення: оптимальна послідовність і тривалість включення навантажень різної переважної спрямованості в етапах річного циклу; підвищення тренуючого потенціалу навантажень, що задаються, за рахунок збільшення інтенсивності тренувальних і зростання питомої ваги дій змагань, «контрастність» планованих навантажень, однонаправленість і концентрованість навантажень в окремих тренувальних структурах; застосування ефективних засобів і методів тренування, у тому числі і виборчого вдосконалення основних компонентів спортивної майстерності й ускладнення техніко-тактичної спрямованості; одночасне застосування засобів спеціальної силової підготовки.

ДЖЕРЕЛА

1. Адоян Г.А., Адоян Г.Г. Оценка «мастерства команд», участвовавших в чемпионатах СССР по футболу в период с 1936 по 1991 гг. // Теория и практика футбола. — 2003. — № 2. — С. 11—12.
2. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. — К.: Альгер-пресс, 1998. — 136 с.
3. Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футбола. — К.: Респ. научно-методич. кабинет. — М-во Украины по делам молодежи и спорта, 1991. — 88 с.
4. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 7. — С. 41—54.

В статье представлены данные научно-методического характера по проблеме контроля технико-тактических действий в игровых видах спорта в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: контроль, игровые виды спорта, моделирование, соревновательная деятельность.

Methodological data concerning the problem of techno-tactical actions control in gaming type sports during training and competitive activity is represented in this article.

Key words: control, gaming type sports, modelling, competitive activity.

УДК 378:796

Єретик А.А., завідувач кафедри
фізичного виховання Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Попов І.В., викладач кафедри
фізичного виховання Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка;

Корж Є.М., викладач кафедри
фізичного виховання Гуманітарного інституту,
Київський університет імені Бориса Грінченка

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ «СУМІСНИМ» МЕТОДОМ

В статті розглянуті можливості використання «сумісного» методу як високо-інтенсивної дії на організм. Доведено, що приріст силової витривалості більш значний при використанні «сумісного» методу. Запропоновані практичні рекомендації при тренуванні «сумісним» методом.

Ключові слова: силові якості, розвиток, «сумісний» метод, нервово-м'язовий апарат.

Постановка проблеми. Одним із напрямків навчально-тренувального процесу з фізичної культури та спорту є розвиток фізичних якостей, до яких належать прояви максимальної сили та силової витривалості. Розвиток цих якостей будується на загальноновизнаних методах (В.М. Заціорський, Ю.В. Менхін, Д. Харре та ін.), серед яких найбільш поширени-